



Conseils quotidiens pour vous aider à vous détendre



Pour vous aider à prendre l'habitude de vous sentir plus détendu, nous avons mis au point 3 semaines de défis de 5 jours. Ce sont des choses que vous pouvez faire tous les jours pour vous sentir plus détendu. Vous avez raté un jour ? Pas de problème. Ces conseils sont suffisamment rapides pour que vous puissiez doubler la mise. Pour un mois complet d'exercices de relaxation, notez vos cinq conseils préférés et créez votre défi pour la semaine 4 !

Semaine 1

Jour
1

Placez votre main sur votre ventre et prenez cinq respirations profondes. Répétez cela autant de fois que vous le pouvez au cours de la journée.

Jour
2

Faites 5 minutes d'étirements légers. Concentrez-vous sur les muscles qui vous semblent tendus ou douloureux et fixez votre intention de faire ce qui vous fait du bien.

Jour
3

Définissez une intention pour votre journée. Pensez à des termes simples, composés d'un seul mot, sur lesquels vous pourrez revenir tout au long de la journée. Besoin d'une idée ? Essayez l'une de ces idées : calme, gratitude, joie, facilité, paix ou amour.

Jour
4

Faites 15 minutes d'écriture libre : Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans juger aucune des pensées qui vous viennent à l'esprit. Une fois que vous avez terminé, jetez le papier en insistant sur l'idée que nous sommes distincts de chacune de nos pensées individuelles.

Jour
5

Passez 5 minutes à faire un exercice de visualisation. Imaginez-vous dans un moment de profonde détente. Où êtes-vous ? Que faites-vous ? Avec qui êtes-vous ? Que pouvez-vous entendre, sentir ou goûter ? Pensez à autant de détails que possible.



Semaine 2

Jour
1

Trouvez une chanson de piano apaisante et écoutez le morceau du début à la fin, les yeux fermés.

Jour
2

Prenez votre pouls pendant 1 minute en appuyant deux doigts sous votre poignet, en notant comment votre rythme cardiaque ralentit avec des respirations plus profondes et s'accélère avec des respirations plus rapides.

Jour
3

Effectuez une recherche d'images sur Google de votre paysage préféré. Recherchez des termes tels que « Couche de soleil dans le désert », « Forêt enneigée » ou « Plage à l'aube ». Pendant une minute, parcourez différentes photos et pensez aux différentes odeurs et aux différents sons que vous pourriez ressentir sur chaque image.

Jour
4

Passez 2 minutes à respirer dans différentes parties de votre corps, des pieds à la tête. Pour ce faire, fermez les yeux et visualisez l'oxygène de votre respiration pénétrer dans chaque partie de votre corps à mesure que vous vous déplacez de la pointe de vos pieds jusqu'au sommet de votre tête.

Jour
5

Préparez et sirotez une tasse de tisane sans caféine. Concentrez-vous sur vos cinq sens lorsque vous la buvez, y compris la chaleur du verre dans vos mains, l'odeur et le goût du thé, etc.





Semaine 3

Jour
1

Faites une pause de 30 minutes sans utiliser d'appareils électroniques. Éteignez tous les téléphones, ordinateurs et téléviseurs. Pour passer le temps, vous pouvez dessiner, vous étirer, écouter de la musique, lire un livre, cuisiner et manger un repas ou discuter sans distraction avec quelqu'un chez vous.

Jour
2

Essayez la méditation en marchant. Promenez-vous près de chez vous et remarquez toutes les choses que vous ignorez habituellement, comme la verdure ou les animaux, la couleur des bâtiments, la texture de la route, les bruits de votre quartier. Cette promenade ne doit pas nécessairement avoir lieu dans la nature : les villes et les banlieues sont également d'excellents endroits pour la méditation en marchant.

Jour
3

Faites quelque chose avec vos mains. Vous pouvez essayer de jardiner, de construire quelque chose, de fabriquer des bijoux, de faire des nœuds, d'arranger un bouquet de fleurs ou de réparer quelque chose.

Jour
4

Laissez libre cours à votre curiosité. Quel est le sujet sur lequel vous avez toujours voulu en savoir plus, mais pour lequel vous n'avez jamais pris le temps ? Essayez-le maintenant ! Il peut s'agir d'architecture, d'histoire de l'art, de navigation, de réparation automobile ou de la formation des îles. Passez du temps sans interruption à lire et à faire des recherches sur un sujet totalement nouveau.

Jour
5

Demandez à un ami ! Contactez un ami ou un proche et demandez-lui de vous dire sa façon préférée de se détendre.





Semaine 4

Créez les vôtres

Jour
1

Jour
2

Jour
3

Jour
4

Jour
5